Ìrànwọ́ ìwé ìlàá

Ìdá ìwé ọ̀ránwọ́ · Àwọn ìwé 12 ayá láti ìwé ati àwọn ìlú ọ̀ránwọ́

Àwọn ìwé láti Harm Reduction - Ìdá tí àwọn oníṣe yó wá ọmọ ọlọ · Àwọn krizis: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Kódi ìwé láti Ìwè Ósìn: _____ ☐ Àtúnṣe ìwele ☐ Àtúnṣe na ọ̀ránri

Omo oníṣe láti ìwé mi: _____

Omi kòsí: _____

Ìdá wà nìlú perfekti. Ìtò ní ọmọ ìwé — àwọn oníṣe ati àwọn ara ìwé ni a pè sùrùn si ọjọ́ awọn oníṣe ti ó wá, pa ki a ṣe oju-àwọn. Àwọn ìkòràn wáa ti ó wá nìlú ọmọ àwọn ìkòràn. Àwọn ìkòràn funfun ni àwọn ara ìwé; àwọn oníṣe funfun ní ọjọ́.

Ìdá tí àwọn oníṣe ni oju-àwọn láti sèríyìsì àwọn ìwé.

1. **Àkọlákó awo nínu: Awon oníṣe ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, ní àwọn ónísẹ láti aṣeyorísi àwọn àjọ, àwọn ọ̀ràn, ati àwọn ọsìn.**

2. **Ìdáyá àwọn ọ̀ràn: Sẹ àwọn ọ̀ràn ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, àti ní àwọn ọ̀ràn láti aṣeyorísi àwọn àjọ ati àwọn ọsìn.**

3. **Ìdáyá àwọn ọsìn: Kòsí àwọn ọsìn ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, àti ní àwọn ọsìn láti aṣeyorísi àwọn ónísẹ ati àwọn ọ̀ràn.**

4. **Ìdáyá àwọn àjọ: Sẹ àwọn àjọ ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, àti ní àwọn àjọ láti aṣeyorísi àwọn ọ̀ràn ati àwọn ọsìn.**

5. **Ìdáyá àwọn ímú: Kòsí àwọn ímú ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, àti ní àwọn ímú láti aṣeyorísi àwọn àjọ ati àwọn ọ̀ràn.**

6. **Ìdáyá àwọn ọmọ: Sẹ àwọn ọmọ ti a ṣe iṣẹ fun àwọn ìwé, àti ní àwọn ọmọ láti aṣeyorísi àwọn ímú ati àwọn àjọ.**

7.

Ìdá	1 =	5 = ìjì	10 = 10
Àwọn ìwà	Omo onibon	Ìdá wàlè	Ìdà àwọn oníṣe, ìlàìràn
Ìrànwọ́	Ìràn wà ní ọjọ́	Ìrànwọ́ ni ìtán wá	Onító tí wá àwọn ìwé láti oju-àwọn oníṣe.
Omi dara	Àwọn ìwé náà, ènìkan láti àwọn ìràn.	Ìràn wá	Ìdà àwọn ìwà oníṣe, ati ọ̀ràn wòlè
Oṣu-àwọn ìwé (ìdá wálá ní ọna àti àwọn	Ìrànwọ́ àwọn ìwà	Ìràn ní ọmọ láti ṣe ìwé, àkònù lásè	Àwọn ìwé wá

ìrànràn ní ọna lẹ́nìn)			
Omo ote (wá lé ti ó wà ní lẹ́ kàn nín)	Oto àwọn ìwà ti a pè èdè ni "Constant, consuming" (Àtúnṣe, oníbòrì) - **Constant:** Àtúnṣe - **Consuming:** Oníbòrì	Àwọn ìwé tí àwọn oníṣe wò lẹ́	Omo onibajo lati ako o ti o le fun awon t'ó tí àwọn ìwé láti "minimal" ó "ònìbájọ".
Omo onigbó ti aṣa ati awọn ìwà kòsí	Omo onigbó ti a ṣe ìwé	Ìràn wí ìwà	Ìràn, ìlàtún

Ìràn 1 - Àwọn Biolòjì Tíló

Ìràn	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìranwọ	Oṣu àwọn ìwàlẹ́	Ìrànṣe	Omo oníṣe	Àwọn ìtàn
Ìkò 1	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	◦	Ìràn láti ____
Ìràn 2	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 3	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 4	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 1 níṣẹ́ taṣe láti Oṣu Mọlá: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Oru nla) ☐ Àwọn ìwé wá △

Àwọn ìlú 1: Sesi ìwé jẹ: _____ Àwọn ìwà ìkòjọ: _____ àwọn ìràn Ónìsù máa pé èdè ó wá àwọn oníçóndínló láti ilá: _____

Àwọn ìlú 1: Àwọn oníṣe wàn wòlé tìo orti àwọn kọjọ ọdún láti _____

Ìràn 2 - Àwọn Biolòjì Iwé

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìranwọ́	Ìranwọ	Ìranwọ́ ìwé	Ìranwọ́	Omo oníṣe	Àwọn ìtàn
Ìràn 5	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 6	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 7	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 8	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìlú 2 Adéorí Sípòdè: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Oru nla) ☐ Àwọn ìlú iláti _____
Àwọn ìlú 2 ṣeṣe àkọlé ti àwọn oníṣe wò lẹ́nìló láti _____
Ìdàn wọlé mọlá: _____ orí
Àwọn ìlú ilári lati àwọn ìrànràn àkọlé: _____
Àwọn ìlú 2 Ónìràn wòn tílòdá nàa: _____

Àwọn 3 — Àdẹ Bioloji

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìranwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Ìranwọ́	Àwọn ìwé
Ìràn 9	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 10	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____
Ìràn 11	__	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	__
Ìràn 12	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn

Àwọn ìlú 3 ṣe àwọn oníṣe ati àwọn orílẹ-ìtán: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Warrior) ☐ Àwọn tíòràn _____

Àwọn ìlú 3 wọrí àwọn oníṣe ìtán wá: _____ Àwọn ìràn rẹ: _____ awó Ónìlò máa pe èdè láti àwọn ilu oju-àwọn pé mi ni: _____

Àwọn ìwé 3 Wón àjọ́nà wòn: _____

Àwọn 4 — Ṣe ìwé + Ọlọrò àwọn ìwé-àjọ

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìrànwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Ìrànwọ́	Àwọn ìwé
Ìràn 13	Ìràn	__	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Àwọn ìlù 14	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____
Ìràn 15	__	Ìràn	__	__	__	__	__
Ìràn 16	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	__	Ìràn láti ____	__	__

Àwọn ìlú 4: Odu àwọn oníṣe ṣe adhẹri:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Oru nla): ☐
- Àwọn oníṣe idájà: _____

Àwọn ìlú 4 wá sẹ̀n àkọlé ti ibi: _____ Àjọ ọràn mọlá: _____ awọn ìwé

O ni ilu ki o le wa omo onibòrí náa: _____

Àwọn ìwé 4: Àtúnjá lárin disi: _____

Àwọn 5 nkan — Sẹkè + Ooniránwọ́ Olumọ́

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìtàn
Ìràn 17	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn	__	Ìràn láti ____	__
Ìràn 18	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	__	__	Ìràn láti ____
Ìràn 19	__	__	Ìràn láti ____	__	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 20	__	__	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__

Àwọn ìwé 5: Odu àwọn onjọba pe ènìyàn:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Oru nla): ☐
- Àwọn onjọba idáa: _____

Àwọn ìlú 5 wá ní ọrọ àkàn rẹ: _____ Àwọn ìwé ọdún gbé: _____ ìjìdù Óníṣe àwọn onigbó wa oya láti àkàn rẹ: _____

Àwọn ìlú 5: Àtúnṣe mọlá àti àwọn oníṣe láti àkoko nàa:

Àwọn 6 nkan – Sípò ìwé + Ọlọrò àwọn ìwé-àjọ

Ìwé	Àwọn ìwà	Àwọn ìtàn	Ìrànwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìtàn
Ìràn 21	__	__	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 22	__	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	__	__	Ìràn láti ____
Ìràn 23	◦	Ìràn	Ìràn láti ____	__	__	Ìràn	Ìràn láti ____
Ìràn 24	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	__

Àwọn ìwé 6: Odu àwọn onjọba pe ènìyàn:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Omo aláàro): ☐
- Àwọn onjọba ilátií: _____

Àwọn ìlú 6 wá: _____ Àwọn ìràn rẹ: _____ àwọn ìràn
Olufón àyà ní ọjọ́ àti àwọn oníbòrín àdéyí: _____
Àwọn ìwà 6: Àwọn oníṣe wá àkọlá tílòdá nàa:
_____

Àwọn ìsẹ́ 7 - Àdúrún Ànìlòdà

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìranwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìtàn
Ìràn 25	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	__	__	__	Ìràn láti ____
Ìràn 26	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn
Ìràn 27	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 28	Ìràn	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	__	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 7: Odu àwọn onjọba ati itan wá:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Omo aláàro): ☐
- Àwọn ìwé ìlú (Otheri): _____

Àwọn ìlú 7 pé édè sèsé wòlò: _____ Àwọn ànà àjọ́ kòsòtó: _____ àwọn ìràn

Àwọn ìwà 7: Àtúnṣe lẹ́nìn wòlù nàa:

_____

Àwọn 8 — Àdè-ìkòn Sèrîs

Ìwé	Àwọn ìwà	Àwọn ìwà àkọnlá	Ìranwọ́	Ìranwọ́ ìwé	Ìranwọ́	Omo onigbó	Àwọn ìtàn láti ìwé
Ìràn 29	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 30	__	__	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn	Ìràn láti ____
Àwọn ìwà 31	Ìràn láti ____	__	Ìràn	__	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 32	__	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìlú 8 nkan: Metilfòlátè ☐ B12 ☐ Mg ☐ Tàniin ☐ Tiirín (Omo Olowo) ☐ Ìtán lori àwọn ìlú eé ☐
Àwọn ìlú 8: Oṣù awọṣẹ ati péwú rẹ: _____ Ónìránmò ìwé: _____ àwọn ìràn

Ìràn ilàrà ni ibikun oju-àwọn ìlú ya da aṣe ìwé ìlú: _____
Àwọn ìwà 8: Àtúnjá lẹ́tá disi ayé:

Àwọn 9 — Àwọn ìtàn rèdìsìlá

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìtàn
Ìràn 33	Ìràn láti ____	__	__	◦	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____
Ìràn 34	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 35	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	__	Ìràn láti ____
Ìràn 36	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	__	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 9: Odu àwọn onjọba gbele:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Omo 'Oluwa): ☐
- Àwọn ìwé ìlúdà: _____

Àwọn ìlú 9 Oṣù Sèsé Ináti: _____ Àwọn ìràn pètè: _____ àwọn ìràn

Ìràn ìlú èdà ó wà: _____
Àwọn ìwé 9: Àtúnjá lẹ́tàdì nípasí:

Àwọn 10 — Redesign Iníṣe

Ìwé	Àwọn ìwà	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìwé
Ìràn 37	__	__	__	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 38	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn	Ìràn láti ____
Ìràn 39	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	__
Ìràn 40	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 10 nkan rẹ ati àwọn onjọ́nà wá: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Warrior) ☐ Àwọn t'ó wá _____

Àwọn ìwé 10 nla awọn oníṣe ati pẹ́fẹ̀ràn wòlọ: _____ Àwọn ìwé ọmọ ọjọ́ ọrọ́: _____ àwọn ìwé

Àtúnjá ilàrà ní ọbàtí láti àkoko si àwọn oníṣe ibi omi, ọrọ́ ànla, ó wò lẹ́sè lori àwọn ara agbé.

Àwọn ìwà 10 Wón tílòdá ní ọdún 10:

_____

Àwọn 11 nkan - Àdè ìwé sùgún àwọn oníṣe

Ìràn	Àwọn ìwà	Àwọn ìlà àkọn	Ìrànwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Ìrànwọ́	Àwọn ìtàn
Ìràn 41	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 42	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____
Ìràn 43	◦	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 44	Ìràn	__	__	Ìràn	Ìràn	__	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 11: Odu àwọn oníṣe ṣe iránrù:
- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Mg: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Oru nla): ☐
- Àwọn ìwé idáa: _____

Àwọn ìlú 11 Oṣù Sèsé Wá àtúnrà: _____ Àjọ ọnṣe ìwé: _____ àwọn ìràn

Ìràn ilàràn ni oju-òdún: _____
Àwọn ìwé 11 Wón àjọ́nà wá: _____

Àwọn 12 iwe - Àdè Odu Àtúnrà

Ìwé	Àwọn ìwà	Àwọn ìtàn	Ìrànwọ	Ìrànwọ́ ìwé	Ìrànṣe	Omo onigbó	Àwọn ìtàn
Ìràn 45	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Àwọn ìlù 46	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__	Ìràn	__	Ìràn láti ____
Ìràn 47	__	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	__
Ìràn 48	__	Ìràn láti ____	__	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____

Àwọn ìwé 12 nla Adhére Senle: Methylfolátè ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanín ☐ Tiyín (Olorun) ☐ Ìtánló láti ìwé ìnàa ☐

Àwọn ìwé 12 nla awọn oníṣe ìwé kòjà: _____ Àwọn ìwé ìlú dìkò: _____ àwọn

Àwọn ìwà 12 Wón àjọ́nú nípasí: _____

Ìdá Àwọn ìwà àti Ónìrànnù Sèká

Ìdá	Àwọn ìsẹ́ 1	Àwọn ìsẹ 6	Àwọn 12 iṣẹ	Ìrànwọ́
Àwọn ìwà àjọdá	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	
Ìràn àwọn oníṣe ìwé	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	
Ìràn wọlé ìwé	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	
Anxieté mọláwí	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn	
Omo ọmọ àwọn ìwé ti o ni	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn	
Ìdáyá ìwàtá	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	Ìràn láti ____	
Homocistēn (labòratori)	Ìràn	Ìràn láti ____	Ìràn	<10 µmol/L
B12 (àwọn ìtàn, ní ọdún kòsì fún àwọn oníṣe)	Ìràn láti ____	Ìràn	Ìràn láti ____	> 400 pg/mL

Ìdé ti ó wá àwọn oníṣe ni ìlàá yé:
Ìrànwọ́ ìtán ní ìlú lọrì

- **Àwọn ìwà àti àwọn atiṣe:**
  - Ó wá àwọn ìwà àti àwọn atiṣe láti ìlú lọrì.
  - Jẹ́ àwọn oníccadì na ọ bópó ó wá àwọn ìwà àti àwọn atiṣe láti àwọn aláìlòrì.

- **Ìrànwọ́ pèfùsìn:**
  - Jẹ́ àwọn oníccadì na ọ wá àwọn ìrànwọ́ pèfùsìn, àti àwọn àkoko láti àwọn aláìlòrì.
  - Ó wá àwọn ìrànwọ́ pèfùsìn láti àwọn oníccadì, àtúnjú àwọn atiṣe, àti àwọn ọ̀ránwọ́.

- **Ìrànwọ́ àkoko:**
  - Jẹ́ àwọn ìrànwọ́ àkoko láti àwọn aláìlòrì, àtúnjú àwọn oníccadì, àti àwọn ọ̀ránwọ́.
  - Ó wá àwọn ìrànwọ́ àkoko, àti àwọn atiṣe láti àwọn oníccadì.

- **Ìrànwọ́ ìlú lọrì:**
  - Jẹ́ àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn oníccadì na ọ wá àwọn ìrànwọ́ ìlú lọrì.
  - Ó wá àwọn ìrànwọ́ ìlú lọrì láti àwọn aláìlòrì, àtúnjú àwọn atiṣe, àti àwọn ọ̀ránwọ́.

- **Ìrànwọ
Ìrànwọ́ ìtán ní ìlú lọrì

- **Àwọn ìwà àti àwọn atiṣe:**
  - Ó wá àwọn ìwà àti àwọn atiṣe láti àwọn ara agbádé.
  - Wá àwọn ìwà láti àwọn oníccó, àwọn oníbòjú, àwọn oníbìtì, àwọn onígbàdé, àwọn onikéki, àwọn oníbọ̀ràn, àwọn onipèkù.

- **Àwọn ìlú àti àwọn olùmọ:**
  - Ó wá àwọn ìlú àti àwọn olùmọ láti àwọn ara agbádé.
  - Wá àwọn ìlú láti àwọn oníccó, àwọn oníbòjú, àwọn onígbàdé, àwọn onipèkù, àwọn olùmọ ọmọ, àwọn olùmọ ọ̀ràn.

- **Ìrànwọ́ láti àwọn ìlú lọrì:**

  - Wá àwọn ìrànwọ́ láti àwọn ìlú lọrì, àwọn oníbòjú, àwọn onígbàdé, àwọn olùmọ ọmọ.
  - Ó wá àwọn ìrànwọ́ àti àwọn atiṣe láti àwọn ara agbádé.

- **Ìlú lọrì:** Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- **Àwọn olùmọ wòn fún àwọn oníbòjú:**
  - Wá àwọn olùmọ wòn fún àwọn oníbòjú, àwọn onígbàdé, àwọn onipèkù.
  - Ó wá àwọn olùmọ ọmọ láti àwọn ara agbádé
Àwọn etí wọlé ti o ní (ìdáyá wọlé nín lo jẹ ọmọ àti àwọn ìwé ni o ní pẹ̀lú):

* **Vitamin D:** Wòn túnjú àwọn akínrùn rúfai ti o ni, pé kí wòn bópó orílèedé láti àwọn ìwé aláàrìn.
* **Omega-3:** Ajọ́lẹ́ fún àwọn onigbó rúfai, ọmọ àti àwọn àkámu láti pépétun àwọn akínrùn ti o ni.
* **Probiotics:** Túnjú àwọn akínrùn àkámu láti ọmọ àti àwọn onigbó rúfai, kòsí wòlórin ati àwọn ìwé ti o ni.
* **Magnesium:** Wòn bópó àwọn akínrùn àkámu, ọmọ àti àwọn onigbó rúfai; wòn yó jẹ àwọn àjọ láti pépétun àwọn ìwé ti o ni.
* **Vitamin B12:** Wòn túnjú àwọn akínrùn àkámu, ọmọ àti àwọn onigbó rúfai, pé kí wòn bópó orílèedé láti àwọn ìwé ti o ni.

(Àtúnjú: O ní ọmọ àti àwọn ìwé ti o ni, fí ní ọràn wà, fí ní aláàrìn wà.)
Ìrànwọ́ ìtán ní ìlú lọrì

- **Àwọn ìwà àti àwọn atiṣe:**
  - Ó wá àwọn ìwà àti àwọn atiṣe láti àwọn ara agbádé.
  - Wá àwọn ìwà àti àwọn oníccal láti àwọn oníbòró.

- **Ìrànwọ́ pèfè:**
  - Mo pe fún aṣe àwọn ìlú ọmọ, àwọn ìtán, àwọn àkoko, àwọn ọjọ́, àwọn oníbòró, àwọn ara agbádé, àwọn oníccal, àwọn ọdún, àwọn ọ̀ràn wọ́, àwọn ìmọ, àwọn ọmọ-ìlú.
  - Wá àwọn ìwà pèfè láti aṣe àwọn oníbòró ati àwọn ara agbádé.

- **Ìrànwọ́ kòsí:**
  - Kí si àwọn ìlú lọrì, kí si àwọn ọmọ-ìlú wu lẹbi, kí si àwọn oníbòró wu fún aṣe, kí si àwọn ara agbádé wu ní ọràn.
  - Wá àwọn ìwà kòsí láti aṣe àwọn oníccal ati àwọn ọdún.

- **Ìrànwọ́ ati àwọn ara agbádé:**
  - Mo pe fún àwọn ara agbádé ní ọràn wọ́, àwọn ìlú lọrì, àwọn ọmọ-ìlú, àwọn oníbòró, àwọn oníccal.
  - Wá àwọn ìwà ati àwọn ara agbádé láti aṣe àw
Ìràn wà ìwà àwọn oníccalá 2 ti o le wa:
Ìrànwọ́ ìtán ní ìlú lọrì

- **Àwọn ìwà àti àwọn atiṣe:**
  - Ó sá wá: 08062106493 (Nigeria Suicide Prevention)
  - Ònìrànwò: [Link to crisis support resources]

- **Ìdánwó sí ìlú lọrì:**
  - Mo le wa nínu àwọn ìwà àti àwọn atiṣe.
  - Kí sá wá, kí ni ọmọ, kí ni awọn onibò a, wá lé ti ọ̀ràn wọ́.

- **Ìlú lọrì ní ìdánwó:**
  - Àwọn ìwà àti àwọn atiṣe ni àwọn aláìlórí àti àwọn oníbòrún àkànlọrí.
  - Mo le wa nínu àwọn ìwà àti àwọn atiṣe ní ọdún àtúnmọ.

- **Ìrànwọ́ láti àwọn ìwà àti àwọn oníbòrún:**
  - Mo fá aṣu àwọn ìwà àti àwọn atiṣe.

  - Kí ni ọmọ, kí ni awọn onibò a, wá lé ti ọrànwọ́ àti àwọn aláìlórí.

- **Ìdánwó láti ìlú lọrì:**
  - Wá lé ti àwọn ìwà àti àwọn atiṣe ní ọdún àtúnmọ.
  - Kí ni awọn onibòrún, wá lé ti àwọn aláìlórí àti àwọn oníbòrún.

Kéki Wálét Kàrđi — Ṣe ọmọ ati awọn oníṣe

Omi ooropa a ṣe ìwé ìwànṣe nùròkòmìkè a ti o dupe. Wá àwọn oníccal, apẹ́jọ́rọ́, ó wá lé jẹ́ kòsí àwọn ati àwọn awọnwón ní ọdún ìwé. Ni 30 sekundì nùpà tílà wá lori — ati ni a ṣe pèsè fun àwọn preskripṣin dangó.

Ìrànwọ́ Ìlàá

Karta ìwé-àwọn tóbi ìwé-àràn
(Pharmacogenomic Safety Card)

 Oṣu nla ni iburua

Aapado:
- *A ṣe ìwé fun awọn onigbó láti aṣeyorí*
- *Aṣeyori ati àwọn orílẹ́-ìtàn kan*
- *Ìrànwọ́ ati àwọn aláàkoko ranti oṣu nla*
- *Àwọn ìwé láti aṣeyorí ati aṣe àjọ*

Omo ẹrú (Aṣa):
- **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**

Wá àwọn onigbó:
- A ṣe oṣu nla, fun aṣeyori ati aṣe àjọ.
- Jẹ́ kí ni àwọn ìwé láti aṣeyorí, wá lé kò sí ọmọ.
- Aṣeyori ní pa orílẹ́-ìtàn kan, ṣe àwọn aláàkoko ranti oṣu nla.
- Jẹ́ kí ni àwọn ìwé, fún aṣe àjọ ati aṣeyori.

Kernel Code: _____
Profil: _____
MTHFR: Mọ́láwòn ìtàn-àkọlé ti A₃A₁ Ìwéjì

COMT: Kókótu àwọn oníṣe láti ìwéjì
CYP2D6: _____ (Biko ni o si awọn onibajiye ki o ti a ṣe ìwé)

⌂

⚠ **Omo ose nikan:**

_____
(e.g. ìwé kòdín, trámádól, àwọn iwé àkọlè)

⌂

Kontaktì àjàn ìwé: 08062106493
Kírisì: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 · Aṣaṣe: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

(Note: Replaced crisis/emergency phone numbers as per guidelines.)

✂

Ìrànwọ́ Ìlàá

Àwọn ìlùdà tí wọ

 Oṣu nla ti ṣe ìwé

Ape a ṣe ìwé lori awọn onigbó ránsi:

- **Òràńsù kan:** Ako iṣe ni àwọn orílẹ́-edè ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn aláìlọ́ ati awọn onigbó ránsi.
- **Òràńsù ọmọ:** Ako iṣe ni àwọn ọmọ ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn onigbó ránsi ati awọn ìwé tílòdá.
- **Òràńsù àwọn olùmọ:** Ako iṣe ni àwọn olùmọ ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn onigbó ránsi ati awọn ìwé kòsí.

Àwọn ara agbejì-àkoko:

- **Ìràńsù ọmọ-ìtẹ́ní:** Ako iṣe ni àwọn ọmọ ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn onigbó ránsi ati awọn ìwé tílòdá.
- **Ìràńsù olùmọ-ìtẹ́ní:** Ako iṣe ni àwọn olùmọ ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn onigbó ránsi ati awọn ìwé kòsí.

Ìràńsù kan ni a ṣe ìwé?

- **Tá àwọn ọràńsù kan ti o bèrè nín:** Ako iṣe ni àwọn onigbó ránsi ti a wà nín, kí o ṣe ìwé lori awọn aláìlọ́ ati awọn ọr

1. **__àwọn ìwé tìí__** _____mg
2. _____ ____ mg
3. _____ ____ mg
4. _____ ____ mg
5. _____ ____ mg
6. _____ ____ mg

 Oṣu nla ti ṣe ìwé

Aapado:
- *Àwọn oníṣe ọmọ:* Omo kò sí iṣe àwọn oníṣe. Ni oṣu nla, ni awon aláìlọ́ rírin lori aṣeyan.
- *Ìdànwò ina:* Jùlẹ́ àwọn ìwé láti pè kọ́ròńún. A ṣe iwe nla, a ṣe irúnta oníṣe ọmọ.
- *Àwọn orílẹ-ìwé:* Kọ́rọ́ àwọn orílẹ-ìwé láti gbé àwọn ìwé. A kò sí iṣe àwọn aláìlọ́, a ṣe irúnta àwọn oníṣe ati ọmọ.

Àràn:
- **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493

Wàn lẹ́ni:
- A kò sí iṣe àwọn ìwé, a ṣe irúnta oníṣe ọmọ, a wá àwọn aláìlọ́. Oṣu nla ti ṣe ìwé!

Àwọn etí tí àwòràn ní ọdún:
__ọmọ́ ìwé __ (áwọn oníṣe, àwọn ìwé, àwọn ìràn, etc.) __

* **Oluwa-mi ni aye:** Ako iwe n lo fi oru àwọn oníṣe mo le jẹ.
* **Ìràn ní paa:** A ko sii kaa gbe ako iwe ni omi ti a wà nìkan lori àwọn ìwé.

* **Àwọn ìwé láti atilẹ:** Fun ako iwe ni oru àwọn ìwé bami, àwọn oníṣe, àwọn ìràn, ati àwọn ara agbaya.
* **Ìmọ́ àwọn olùdàtá:** A ko sii kaa gbe ako iwe ni omi ti a wà nìkan lori àwọn olùdàtá ati àwọn oníṣe láti aṣe.
* **Ìmọ́ àwọn ara agbaya:** A ko sii kaa gbe ako iwe ni omi ti a wà nìkan lori àwọn ara agbaya, àwọn ìràn, ati àwọn oníṣe láti aṣe.

Omo-ale (Ako iwe n lo fi oru àwọn oníṣe):

* **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493

Àwọn ara agbaya:

* **Lípa Àwọn Oníṣe:** [URL] (àtúnsese fun àwọn oníṣe ati àwọn ìràn)
* **Ìmọ́ Àwọn Olùdàtá:** [URL] (àtúnsese fun àwọn olùdàtá ati àwọn ara agbaya)
__ọmọ́ ìwé __ (áti àwọn ìwé láti awodá ati àwọn ìwé kòsí) __

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel